



オンライン教室通信



いつもオンライン体操教室にご参加いただきありがとうございます☆

まだまだ寒いですが、もう少しで春ですね！！

今月も、体操や脳トレ、教室最後のジャンケン大会で

たくさん笑って頑張りましょう☆☆

よろしくお願いいたします。



日時	内容	用意する物
6日(木) 14:00~14:30	ペットボトル体操 脳トレ	背もたれのある椅子 500mlペットボトル2本
13日(木) 14:00~14:30	ストレッチ リズム体操	背もたれのある椅子
27日(木) 14:00~14:30	筋トレ 口腔体操	背もたれのある椅子



白石区介護予防センター川下

担当 山口・佐久間

札幌市白石区川下4条6丁目2-23 TEL 875-6810

(土・日・祝日休み / 8:30~17:30)